

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9
г.о. Чапаевск Самарской области**

Рассмотрена на заседании МО Руководитель МО _____ / _____ / протокол № 1 от « 30.08.» 2023г.	Проверена Ответственный за учебную часть _____ / О.К.Ягова / 30.08.2023	Утверждена Директор школы _____ / С.В.Титова / Приказ № _____ от _____ 2023
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы**

Разработчик:

учитель физкультуры

Живайкин Николай Иванович

Чапаевск, 2023 - 2024 учебный год

I. Планируемые результаты изучения содержания курса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

II. Содержание курса «Физическая культура 10-11 класс».

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения, пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при

занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	-	10,00
	Бег 3000 м, мин.	13,30	-

III. Тематическое планирование учебного материала.

10 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1.	Базовая часть			
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		Обучающиеся получают возможность узнать о физической культуре общества и человека, о современном Олимпийском движении; о способах индивидуальной организации физических нагрузок; о самоконтроле и дозировании нагрузки.
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27		Обучающиеся научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в волейбол по правилам.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		Обучающиеся научатся выполнять акробатические элементы программы в комбинации; упражнения в висах и упорах на перекладине, брусьях параллельных и разновысоких; упражнения в равновесии; опорные прыжки через гимнастического козла и коня.
1.4	Легатлетика	27		Обучающиеся научатся бегать с максимальной скоростью с низкого 100м; прыгать в длину с быстрого разбега с 13-15 беговых шагов; метать гранату из различных положений на дальность и в цель; пробегать дистанцию в 2(дев.) и 3 (юн)км.
2.	Вариативная часть			
2.1	Баскетбол	27		Обучающиеся научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в баскетбол по правилам.

3.	Резервное время	3		
				Всего часов: 105

11 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1.	Базовая часть			
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		Выпускники получают возможность узнать о спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, о способах регулирования массы тела, об особенностях техники безопасности и профилактики травматизма, о самоконтроле и дозировании нагрузки, о правилах соревнований по видам спорта.
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27		Выпускники научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в волейбол по правилам.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		Выпускники научатся выполнять акробатические элементы программы в комбинации; упражнения в висах и упорах на перекладине, брусьях параллельных и разновысоких; упражнения в равновесии; опорные прыжки через гимнастического козла и коня.
1.4	Легкая атлетика	27		Выпускники научатся бегать с максимальной скоростью с низкого 100м; прыгать в длину с разбега на результат; метать гранату из различных положений на дальность и в цель; пробегать дистанцию в 2(дев.) и 3(юн.) км.
2.	Вариативная часть			
2.1	Баскетбол	27		Выпускники научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в баскетбол по правилам.

3.	Резервное время	3		
				Всего часов: 105

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014, с изменениями); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов»;

Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки №02-501 от 03.11.2015 о требованиях к рабочим программам учебных предметов;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №253 от 31.03.2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». От 04.12.2007. №329-ФЗ(ред. От 21.04.2011г)

Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

Рабочая программа разработана на основе "Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И.Ляха, (М., Просвещение, 2019).

ООП СОО ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск

Учебный план ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск за 2020-2021 учебный год

Учебники:

Лях В.И. Физическая культура, 10-11 кл., учебник для общеобразовательных учреждений, М., Просвещение, 2015г..